



令和 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと										
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品													
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ									
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	③	とりにくのみそやき	とりにく みそ					さとう						さけ みりん しょうゆ						
	②	れんこんのいために	ぶたにく さつまあげ			★にんじん さやいんげん	れんこん		さとう				こめあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん						
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	①	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ			★にんじん さやいんげん	★だいこん こんにやく しいたけ		じゃがいも さとう					こんごうけずりぶし さけ しょうゆ						
	②	ししゃものひもの	ししゃものひもの			ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう														
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						★パン												
	②	しろみぎかなのアーモンドあげ	ホクアーモンドあげ											だいずあぶら						
	③	ブロッコリーいりコーンサラダ	まぐろあぶらづけ			ブロッコリー	きゅうり コーン						コールスロー ドレッシング	しお						
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ			★はねぎ ★にんじん	たまねぎ		さとう					しょうゆ さけ						
	③	さつまいものあまからあえ							さつまいも でんぶん さとう				だいずあぶら ごま	さけ しょうゆ						
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん						★むぎごはん												
	①	チキンカレー	とりにく	だっしふんにゅう		★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも カレールウ				こめあぶら	あかワイン しお しょうゆ チャツネン ブイヨン						
	③	かいそうサラダ	かいそう			★にんじん	きゅうり							しお あおじそドレッシング						
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ちゅうかめん						★ちゅうかめん												
	①	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なるとう ずらたまご			わかめ								こんごうけずりぶし さけ みりん シヤンチンタン ケイケンタン タンサイフ しょうゆ しお しょうゆ						
	②	ポーグシュウマイ 2こ	ポーグシュウマイ					★ねぶかかねぎ												
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく ★たまご みそ						パンこ さとう				ごま	しょうゆ さけ						
	③	たくあんいりそくせきづけ												しお						
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	カジキのみりんぼし	★カジキのみりんぼし																	
	③	さといものだいこんのそぼろに	とりにく			★にんじん	しょうが ★だいこん グリンピース		でんぶん さとう					こんごうけずりぶし さけ しょうゆ みりん						
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	まるパン						★まるパン												
	②	けんないさんえびいもコロッケ											だいずあぶら							
	③	コールスローサラダ												コールスロー ドレッシング	しお					
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	くろはんぺんのおちやあげ 2まい	★くろはんぺん						こむぎこ					だいずあぶら	しお					
	③	ぶたにくにんじんのしおこんぶいため	★ぶたにく	しおこんぶ										こめあぶら	しお					

★マークはしよくえん、★マークはふじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。



令和 2 年度 11 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しよくえん	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しよつ	
17 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	658 kcal 30.5 g 19.6 g 3.3 g	今日は静岡おでんで、袋に入ったおでん粉をおでんにかけて食べましょう。	
	-	なめし						★なめし				
	①	しずおかおでん	ぶたにく ちくわ ☆くろはんぺん うずらたまご	こんぶ	こんにやく ★だいこん	じゃがいも さとう		こんにやく しょうゆ				こんにやく しょうゆ
	②	あつあげのねぎあんかけ	☆あつあげ	旬の食材 根深ねぎ	★ねぶかねぎ えのきたけ しょうが	でんぶん さとう		かつおげずりぶし さけ				だしこんぶ しょうゆ
18 (水)	-	おでんこ		おでんこ					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">毎月19日は 食育の日</div>	634 kcal 27.7 g 25.3 g 2.4 g	豚肉と大豆をたっぷり使ったポークビーンズは、主菜となる料理です。	
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								
	-	しよくパン						☆しよくパン				
	①	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ウインナー	★にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	あかワイン しお しょうゆ トマトケチャップ トマトフォンデュ ちゅうのうソース フイヨン				あかワイン しお しょうゆ
19 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">毎月19日は 食育の日</div>	670 kcal 25.1 g 18.7 g 2.5 g	袋に入ったおこげをスープに入れて食べましょう。ユーリンチーは鶏のから揚げに長ネギ入りの甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。	
	-	むぎごはん						★むぎごはん				
	②	ユーリンチー	とりにく	旬の食材 根深ねぎ	しょうが にんにく ★ねぶかねぎ	こむぎでんぶん さとう		だいたいぶら しょうゆ さけ みりん す				だいたいぶら しょうゆ
	③	もやしのちゅうかあえ		★にんじん	きゅうり ☆もやし	さとう		ごまあぶら				しお しょうゆ す
20 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">11月24日は和食の日</div>	626 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g	今日は11月24日の「和食の日」にちなんで、和食の献立を味わう日です。	
	-	せきはん						★せきはん				
	③	さんまのおかか	さんまのおかか	旬の食材 さんま	★にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら				さけ しょうゆ
	②	ごもきんぴら	ぶたにく さつまあげ		★こまつな えのきたけ			だいたいぶら かつおげずりぶし しょうゆ さけ みりん しお				だいたいぶら しょうゆ
24 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					685 kcal 26.1 g 28.5 g 3.6 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！		
	-	パン						☆パン				
	②	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト		★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら			しお す しょうゆ	
	③	やさいのドレッシングあえ			★にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ	
25 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					603 kcal 22.0 g 14.8 g 2.0 g	給食で使用している小松菜はほとんどが富士宮産です。今日はおかか和えにしました。かつお節のうま味と野菜を一緒に味わいましょう。		
	-	ごはん						★ごはん				
	②	れんこんのはさみフライ	れんこんのはさみフライ	旬の食材 れんこん	★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	だいたいぶら			だいたいぶら	
	③	やさいのおかかあえ	かつおぶし		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう しいたけ	じゃがいも	だいたいぶら こんにやく しょうゆ しょうゆ しお			だいたいぶら しょうゆ	
26 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					651 kcal 27.4 g 24.8 g 2.1 g	納豆は県産の大豆を使っているため、大粒です。		
	-	ごはん						★ごはん				
	③	しおさば	しおさば	旬の食材 鯖	★にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ えのきたけ	さとう	ごまあぶら			しょうゆ	
	②	ひじきとツナのにも	まぐろあぶらづけ	☆ひじき	★にんじん ★はねぎ			ごまあぶら			しょうゆ	
27 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					590 kcal 27.7 g 19.3 g 2.3 g	シチューはとり肉やその他の具がたくさん入っているので主菜になります。		
	-	パン						☆パン				
	①	はくさいのクリームシチュー	とりにく	だしこんぶ しょうゆ	★にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	ごまあぶら			しお しょうゆ	
	③	やさいとハムのイタリアンサラダ	ハム		★にんじん	★キャベツ		イタリアンドレッシング			しお	
30 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					593 kcal 23.2 g 14.9 g 2.6 g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。		
	-	むぎごはん						★むぎごはん				
	②	ぎょうざ 2こ	ぎょうざ									
	③	はるさめサラダ			★にんじん	きゅうり	さとう	はるさめ			ごまあぶら	
31 (月)	①	キムチクッパ	ぶたにく ☆とうふ	旬の食材 根深ねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ きくらげ	さとう	さけ	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ			



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。